Bocadillos Hush Puppies de Garbanzo

Makes: 6 or 50 servings

	6 Servings		50 Servings	
Ingredients	Weight	Measure	Weight	Measure
Cebolla, cruda		1/3 tza		3-2/3 tzas
Zanahorias, crudas		3 Cdas		3/4 tza
Apio		3 Cdas		3/4 tza
Aceite		1 oz		7.5 oz
Jugo de limón, enlatado o embotellado		1-3/8 cdta		4 Cdas
Garbanzos		1-1/3 tza		11 tzas
Arroz integral, cocido		1/3 tza		3-2/3 tzas
Huevos, enteros, crudos		3 Cdas		1-3/4 tza
Ajo en polvo		1-3/8 cdta		3 Cdas
Pimentón (paprika)		3/8 cdta		1-1/4 cdta
Hojas de orégano, secas		3/8 cdta		1-1/4 cdta
Curry en polvo		3/8 cdta		1 Cda
Sal		3/8 cdta		1 Cda
Harina de trigo, granos enteros		1/4 tza		2-1/3 tzas
Papa, gránulos instantáneos		1/3 tza		3-2/3 tzas

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	**150**	
Total Fat		10%
Protein	NA	
Carbohydrates	NA	
Dietary Fiber	NA	
Saturated Fat		3%
Sodium	330 mg	

Directions

1. En un procesador de alimentos, añada la cebolla picada, las zanahorias, apio, aceite y jugo de limón y mézclelo bien.
2. Agregue los garbanzos, arroz integral cocido, especias, sal y huevo al procesador de alimentos y mezcle hasta que se empiece a formar una masa suave y gruesa.
3. Coloque la mezcla en un tazón grande y añada la harina.
4. Vierta las papas instantáneas en una bandeja de hotel.

Haga los bocadillos “Hush Puppies” usando una cucharada de servir No. 40 y cubra cada uno con el polvo de papa instantánea.
5. Rocíe una bandeja para hornear con aceite antiadherente en aerosol y coloque los bocadillos en la bandeja de hornear. Ligeramente rocíe los bocadillos con el mismo aceite y hornéelos en horno de convección a 350° F de 15 a 20 minutos hasta que el interior de los bocadillos alcance una temperatura interna de 141° F y se comiencen a dorar.
6. Sirva los bocadillos “Hush Puppies” con su salsa favorita.

Notes

Consejos para servir:
Un bocadillo delicioso para acompañarlo con su salsa favorita. Garbanzos y arroz, combinados con una mezcla de especias al curry y verduras crujientes.